

INFORMAZIONI

TREKKING

PERCORSO

da

a

DATA

dal

al

NUMERO GIORNI

DISTANZA

DIFFICOLTA'

PERNOTTAMENTO

SALITA

DISCESA

ALTITUDINE MINIMA

ALTITUDINE MASSIMA

TAPPE

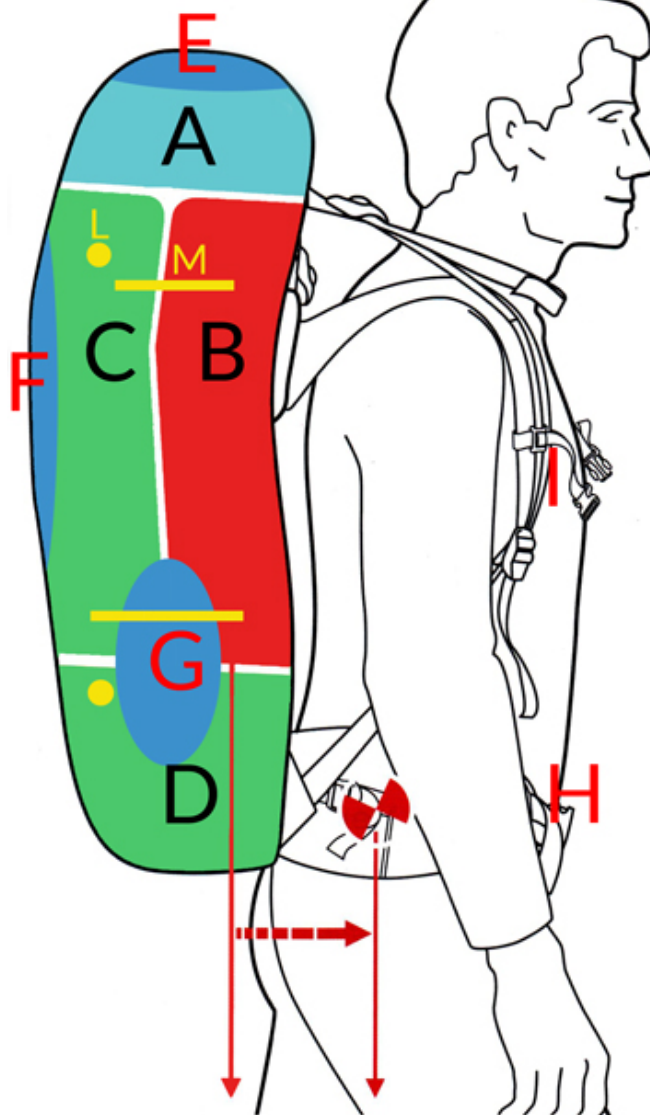
NR	DA	A	KM
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Buon Cammino!

SISTEMAZIONE DEI PESI

camminatorianonimi.com



A	INTERNA SUPERIORE	B	INTERNA SCHIENALE	C	INTERNO FRONTALE
D	INTERNA INFERIORE	E	TASCA SUPERIORE	F	TASCA ESTERNA FRONTALE
G	INTERNA FRONTALE	H	TASCA ALLA CINTURA	I	LACCIO PETTORALE
L	LACCI PORTA BASTONI	M	LACCI DI COMPRESSIONE	X	INDOSSO FUORI ZAINO
TP	TRACOLLA PORTADOCUMENTI	CL	CONTENITORE PER LIQUIDI	CC	CONTENITORE CIBO

camminatorianonimi.com

LISTA DEL CAMMINO

Questa lista per lo zaino è concepita per un cammino di molti giorni (Cammino di Santiago, Via Francigena, Via degli Dei) con pernottamento in strutture ricettive, da primavera all'autunno. Utilizzando materiali tecnici, esclusi acqua e cibo, lo zaino arriverà a pesare tra i sette e gli otto chilogrammi. Nella lista sono compresi gli indumenti indossati come base: scarpe, calze, intimo, pantalone e t-shirt. Dipendentemente dal peso e dall'utilità dell'attrezzatura, è illustrato come distribuirla nello zaino per equilibrarne il peso durante il cammino.

Zaino e accessori		NR	SDP/X
<input type="checkbox"/>	Zaino 34-40 lt. *	1	X
<input type="checkbox"/>	Copri zaino impermeabile	1	D
<input type="checkbox"/>	Saccolenzuolo *	1	D
<input type="checkbox"/>	Sacchetto tre stagioni 700 gr.	1	D
<input type="checkbox"/>	Materassino in gommapiuma *	1	M
<input type="checkbox"/>	Moschettoncini	2	M
<input type="checkbox"/>	Bastoncino/i da trekking *	1	L
<input type="checkbox"/>	Fischietto d'emergenza *	1	E
<input type="checkbox"/>	Nastro adesivo	1	E
<input type="checkbox"/>	Torcia frontale	1	E
<input type="checkbox"/>	Coltello multiuso *	1	E
Abbigliamento		NR	SDP/X
<input type="checkbox"/>	Scarpa da trekking in Goretex	1	X
<input type="checkbox"/>	Ghette *	1	D
<input type="checkbox"/>	Calze da trekking	3	C X

<input type="checkbox"/>	Intimo	3	C X
<input type="checkbox"/>	Maglia termica	1	C
<input type="checkbox"/>	T-shirt traspiranti	3	C X
<input type="checkbox"/>	Pantalone	2	C X
<input type="checkbox"/>	Pantaloncino	1	C
<input type="checkbox"/>	Capo antivento tipo running	1	A
<input type="checkbox"/>	Capo in Polartec© leggero	1	B
<input type="checkbox"/>	Gilet in Polartec© *	1	B
<input type="checkbox"/>	Guscio in Goretex© *	1	F
<input type="checkbox"/>	Pantalone in Goretex©	1	D
<input type="checkbox"/>	Mantella/poncho impermeabile *	1	D
<input type="checkbox"/>	Copricapo *	1	G
<input type="checkbox"/>	Fascia tipo Buff©	1	X
<input type="checkbox"/>	Sandalo da Trekking *	1	B
<input type="checkbox"/>	Guanti *	1	A

Igiene e lavanderia

	NR	SDP/X
<input type="checkbox"/>	Beauty da campeggio *	1 A
<input type="checkbox"/>	Telo in microfibra	1 D
<input type="checkbox"/>	Infradito o ciabatta riposo/doccia *	1 D
<input type="checkbox"/>	Amuchina Gel 100ml	1 G
<input type="checkbox"/>	Fazzolettini di carta	3 E
<input type="checkbox"/>	Spille da balia e/o mollette (bucato)	12 D
<input type="checkbox"/>	Cordino in paracord 2mt (bucato)	1 D

<input type="checkbox"/>	Buste di plastica	5	D
--------------------------	-------------------	---	---

Primo soccorso

NR

SDP/X

<input type="checkbox"/>	Kit di primo soccorso *	1	A
--------------------------	-------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Medicinale analgesico antipiretico	1	A
--------------------------	------------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Medicinale anti-infiammatorio	1	A
--------------------------	-------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Arnica in gel 50/100ml	1	A
--------------------------	------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Medicine personali	1	A
--------------------------	--------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Burro cacao	1	E
--------------------------	-------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Crema solare 100ml	1	E
--------------------------	--------------------	---	---

Utilità

NR

SDP/X

<input type="checkbox"/>	Occhiali da sole	1	E X
--------------------------	------------------	---	-----

<input type="checkbox"/>	Smartphone	1	X
--------------------------	------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Orologio con/e Gps *	1	X
--------------------------	----------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Multipresa USB e cavi dei dispositivi	1	A
--------------------------	---------------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Powerbank 5.000/10.000mAh *	1	H
--------------------------	-----------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Fotocamera digitale* con custodia	1	I
--------------------------	-----------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/>	Tracolla portadocumenti * (TP)	1	X A
--------------------------	--------------------------------	---	-----

<input type="checkbox"/>	Documento di identità, passaporto	1	TP
--------------------------	-----------------------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Patente di guida	1	TP
--------------------------	------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Tessera sanitaria	1	TP
--------------------------	-------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Carta di credito, Bancomat	1	TP
--------------------------	----------------------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Denaro contante	1	TP
--------------------------	-----------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Biglietto aereo	1	TP
--------------------------	-----------------	---	----

<input type="checkbox"/>	Matita, lapis a mine	1	TP
<input type="checkbox"/>	Blocco notes	1	TP
<input type="checkbox"/>	Credenziale del pellegrino	1	TP
<input type="checkbox"/>	Una guida	1	A

Cibo e accessori

NR

SDP/X

<input type="checkbox"/>	Contenitore per cibo (CC)		A
<input type="checkbox"/>	Barrette energetiche		CC
<input type="checkbox"/>	Sali minerali		CC
<input type="checkbox"/>	Frutta secca		CC
<input type="checkbox"/>	Borraccia e/o thermos (CL)		G
<input type="checkbox"/>	Bottiglia in Pet * (CL)		G
<input type="checkbox"/>	Acqua 500ml		CL
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

NOTE

- Lo zaino* con schienale di massimo 55 cm per rientrare nelle misure accettate dalla maggior parte delle compagnie aeree come bagaglio a mano
- Dal tipo di pernottamento è possibile rinunciare al saccolenzuolo*
- Dal tipo di pernottamento è possibile rinunciare al materassino*
- Il bastoncino da trekking* non è possibile portarlo in aereo nel bagaglio a mano
- Oltre al fischietto d'emergenza * in trekking più impegnativi è consigliato un eliografo per segnalazione visiva.
- Il coltello multiuso* non è possibile portarlo in aereo nel bagaglio a mano
- Le ghette sono da utilizzare con calzatura in materiale non impermeabile o in caso di molto fango sul percorso
- Gilet in Polartec© ottimo come strato sotto il guscio impermeabile per mantenere la temperatura corporea durante molte ore di esposizione alla pioggia
- Il guscio* in Goretex© o in altro materiale simile con resistenza alla colonna d'acqua tra i 10.000 e i 20.000mm, può sostituire la mantella se abbinato anche ad un pantalone impermeabile
- la mantella impermeabile* può sostituire il guscio ed il pantalone impermeabile a scapito della poca traspirabilità
- I guanti * dipendentemente dal clima o altitudine del percorso
- Beauty da campeggio completo di sapone di Marsiglia, spazzolino e dentifricio, rasoio, cotton fioc, tappi per le orecchie, etc.
- L'infradito o ciabatta* può essere sostituito con sandalo da trekking

- Kit di primo soccorso * con cerotti, garze, forbicine, pinzette, pinza per zecche, coperta isotermica, etc.
- L'orologio molto utile se dotato di Gps per l'orientamento e altri dati
- Il powerbank è pratico da portare durante l'uso nella tasca della cintura dello zaino (se questo vi è dotato)
- La fotocamera è possibile portarla tramite una custodia con attacco a Molle alla cinghietta pettorale o allo spallaccio dello zaino per un pratico utilizzo
- Tracolla portadocumenti molto leggera da riporre nello zaino durante il cammino
- La bottiglia in Pet * da mettere nel lato dello zaino non esposto al sole durante il cammino o l'escursione
- E' consigliato separare in buste ermetiche ogni capo e attrezzatura all'interno dello zaino per preservarla dall'umidità in caso di esposizione prolungata alla pioggia

Questa lista è frutto di esperienza in Cammino.
E' stata utilizzata dai Camminatori Anonimi
in sei Cammini per Santiago,
sulla Via Francigena,
sulla Via degli Dei
ed altri sentieri.

Suseya!